

Apprendre à faire de la bicyclette

Utiliser des principes basés sur les données probantes

Déterminer l'objectif:

L'enfant veut apprendre à faire de la bicyclette. Vous aiderez l'enfant à déterminer où il fera de la bicyclette (ex: participer à des activités de l'école, avec des amis, avec sa famille).

Évaluation:

Malgré le fait que les enfants avec un TAC partagent certaines caractéristiques, ils diffèrent également. Vous devez effectuer une évaluation pour déterminer comment l'enfant fait de la bicyclette. Voici certaines caractéristiques communes que vous pourriez observer:

- L'enfant ne sait pas comment s'asseoir sur la bicyclette (ex: il a de la difficulté à lever sa jambe par dessus la barre et un adulte doit tenir sa bicyclette)
- L'enfant tient les poignées fermement (il contracte les muscles de ses mains et de ses bras et effectue des mouvements brusques avec ses bras)
- L'enfant regarde ses mains ou le sol (au lieu de regarder devant lui)
- L'enfant a une posture affaissée (le tronc est fléchi et instable)
- L'enfant a peur de lever ses jambes du sol et manque de coordination pour commencer à pousser sur les pédales
- L'enfant ne sait pas comment pédaler
- L'enfant a de la difficulté avec les mouvements de pousser-tirer ou à alterner les jambes (il contracte les muscles de ses jambes et effectue des mouvements brusques avec ses jambes)
- L'enfant se décourage facilement

Analyse:

Facteurs facilitant l'activité:

- Les enfants avec un TAC ont une bonne vision ce qui est important pour faire de la bicyclette
- Les enfants avec un TAC ont une bonne mémoire auditive et de bonnes fonctions cognitives qui les aident à apprendre différents éléments pour faire de la bicyclette
- Faire de la bicyclette est une activité avec des mouvements répétitifs; lorsque les enfants avec un TAC apprennent comment faire de la bicyclette, ils performant généralement bien.

Facteurs limitant l'activité:

- Faire de la bicyclette requiert la coordination de plusieurs parties du corps; coordination bilatérale des bras et des jambes, alternance du mouvement des jambes (tirer-pousser), coordination des bras en fonction des jambes et coordination des bras combinée avec celle du tronc.

Plan d'intervention:

- Impliquer l'enfant pour créer son propre plan d'intervention (qu'il découvre par lui-même des stratégies). Des exemples de stratégies que vous pourriez utiliser incluent:
 - Filmer l'enfant pendant qu'il essaie de faire de la bicyclette
 - Demander à l'enfant de vous regarder ou de regarder quelqu'un d'autre faire de la bicyclette (ou regarder des vidéos)
 - Décrire les actions des différentes parties du corps
 - Imiter les différents mouvements pour faire de la bicyclette
 - Essayer d'effectuer les mouvements requis, mais de différentes façons
 - L'objectif général est que l'enfant puisse identifier certains des éléments décrits ci-dessus dans l'évaluation et l'analyse (avec des indices verbaux)
- Diviser l'activité en sous-tâches (basé sur l'analyse du mouvement dynamique). Des exemples de sous-tâches incluent:
 - Tenir la bicyclette et demander à l'enfant de s'asseoir sur la bicyclette (porter l'attention sur le mouvement des jambes et la posture du tronc)
 - Demander à l'enfant de monter sur sa bicyclette de manière indépendante (en ajoutant le contrôle des bras aux éléments du haut)
 - Demander à l'enfant de pousser sa bicyclette en marchant (en portant attention au contrôle des bras et à la direction)
 - S'asseoir sur la bicyclette sans les pédales et utiliser les pieds au sol pour se propulser vers l'avant
 - Demander à l'enfant de s'asseoir et rester assis sur sa bicyclette pendant que quelqu'un le pousse (porter attention au contrôle du tronc en plus des éléments nommés ci-haut)
 - Pratiquer le mouvement de la main nécessaire pour freiner alors que la bicyclette est arrêtée (et éventuellement ajouter tous les éléments nommés précédemment)
 - Utiliser une FAIBLE PENTE descendante pour pratiquer le contrôle du tronc, le contrôle indépendant de la direction et du freinage (alors que quelqu'un tient la bicyclette et ou suit de près derrière celle-ci)
 - Pratiquer les mouvements des jambes sur la bicyclette pendant que quelqu'un contrôle les directions
 - Pratiquer à pédaler de manière indépendante dans un endroit sécuritaire, calme et sans obstacles
 - Pratiquer à faire de la bicyclette dans différents environnements, contextes et situations.
 - Encouragez le développement et le maintien de la forme physique et la participation!

- Pour chacun des éléments nommé ci-haut rappelez-vous;
 - Poser des questions qui amènent l'enfant à utiliser ses habiletés de résolution de problèmes
- Donner des instructions pour que l'enfant comprenne ce qui est attendu qu'il fasse et de quelle manière exécuter le mouvement
- Utiliser la rétroaction durant ou après l'activité (ex.: verbal et visuel, tel que regarder les vidéos)
- Utiliser des stratégies avec des modalités spécifiques (ex.: indices visuels, encourager l'enfant à regarder un objet devant lui, à la fin de la piste cyclable)
- Encourager l'enfant à utiliser des stratégies mentales et de verbalisation pour évaluer sa performance (ex.: Qu'est-ce que tu a fait différemment cette fois-ci? Qu'est-ce qui fonctionne? Qu'est-ce que nous avons à modifier?)

Autres suggestions:

- Ajuster le siège à la taille de l'enfant pour faciliter le pédalage. Vous pouvez commencer avec le siège ajusté à une hauteur plus basse pour faciliter la pose des pieds au sol, mais graduellement, élever le siège pour que les genoux soient légèrement fléchis lorsque la pédale se trouve vers le bas
- Utiliser un casque de protection
- Essayer sans les pédales pour commencer. Lorsque vous ajoutez les pédales, pour faciliter l'apprentissage du pédalage, vous pourriez avoir besoin de placer une pédale vers l'avant avec un angle de 45 degré de la verticale
- Si le freinage s'effectue par un pédalage à sens inverse et que l'enfant a de la difficulté à réaliser cette manoeuvre, vous pourriez utiliser des freins à main. La séquence suggérée ci-haut est une manière parmi tant d'autres d'aborder la tâche; la meilleure séquence peut varier d'un enfant à l'autre
- Lorsque l'enfant a besoin de soutien, il est préférable de demeurer derrière l'enfant et tenir le siège (sans toucher l'enfant)
- Encourager la pratique - il est peu probable que vous abordiez toutes les étapes en une seule session. Favoriser les opportunités pour que l'enfant pratique chaque étape et qu'il les combine éventuellement, jusqu'à la réussite de son objectif qui est de faire de la bicyclette
- Impliquer les parents et leur permettre d'essayer les techniques d'enseignement avec vous afin de s'assurer qu'ils comprennent bien et puissent vous poser des questions au besoin

Remerciements:

Janine Halayko, You Can Ride Two: <http://youcanridetwo.ca/>
 Centre de Réadaptation Estrie, www.centredereadaptationestrie.org/